Esperantista Vegetarano

1
1987

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



El Redakcio

Karaj Legantoj,

Per tiu ĉi Nº ankaŭ ni enpaŝis la Jubilean Jaron. Malantaŭ ni do estas tuta jarcento. Jarcento da klopodoj forigi la lingvajn barojn kaj samtempe forigi el la homa vivo brutalecon al la estaĵoj tiel similaj al ni, strebante samtempe pri pli sana vivmaniero... - Ke niaj klopodoj ne estas vanaj, konvinkas nin la rezultoj: ambaŭ movadoj kreskas kaj niajn idealojn rigardas la mondo ĉiam pli serioze.

Kun sinceraj bondeziroj okaze de VIA JUBILEO vin amike salutas via redaktoro.

Enhavo

KOVRILFOTO:

"Ĉe la ĉiutaga laboro." FOTO: Stano Marček

Esperantista Vegetarano

Nº 1/1987 (53)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marček
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marček
Ilustraĵoj: Stano Markovič

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marček
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Karaj Geamikoj,

anstataŭ "Novjaraj vortoj" - kiuj estus jam iom malfrue, mi salutas vin al la belega printempo kun multaj sinceraj bondeziroj!

Mi havas ĉe mia koro multon por diri al vi, sed koncize mi almenaŭ diru la plej gravan por tiu ĉi jaro: vi ja ĉiuj scias, ke ni solenas la centan datrevenon, la Jubileon de nia kara Esperanto, de la Esperanta ideo, de la paco, interkompreniĝo kaj reciproka estimo, kion klopodas rememorigi, kaj plue kulturi ankaŭ la Homarana Asocio kun la centro en Marburg (FRG), ja en la Interna Ideo de Esperanto estas multe pli, ol nur la lingvouzo, praktikado. Esperantisto, havanta en sia koro la veran ideon de esperantismo, konscias, kion tiuj vortoj signifas. Kaj por omaĝi tion ĉion, por servi al bona afero, necesas havi ankaŭ idealisman entuziasmon. Tio estas la "interna afero", - la alia, la ekstera estas la materiala bazo por povi praktikadi la bonajn intencojn. Tial per simplaj, koncizaj sed sinceraj vortoj mi petas vin: klopodu en tiu ĉi feste solena nia Jubilea Jaro duobligi la nombron de la TEVA-anoj, de la EV-legantoj! - Klopodu trovi almenaŭ unu novan interesiĝanton, se ne vegetaranon, do almenaŭ simpatianton, tiuj estas same bonvenaj ĉe ni. Tiam vi havos en via koro la senton de la bonago, de la bonfaro por nia kara TEVA.



Kun korsalutoj via

Ernesto Váňa

VIA NUTRAĴO ESTU VIA MEDIKAMENTO

La hodiaŭa homaro kutime glutas du specojn de venenoj: la unua nomiĝas nutraĵoj, la dua nomiĝas medikamentoj. Se la homo uzus nutraĵojn tute sanigajn, li ne bezonus medikamentojn. La sano estas harmonio kun la naturleĝoj. La malsanoj devenas de la misuzo de naturleĝoj fare de la organismo.

La unuflanka intelekto, ligita al sensoj, orientiĝas per la normo: manĝi tion, kio estas bongusta, egale ĉu ĝi estas saniga aŭ ne!

Nia korpo estas rezultato de la nutraĵoj de ĝi asimilitaj. Se tiuj nutraĵoj estas tute sanigaj substancoj, ili ne kaŭzas malsanojn, kaj ne aperas bezono de iaspeca medikamento.

Sanigaj nutraĵoj estas ĉiuj, kiuj harmonias kun la konsisto de nia organismo. Iu ajn kontraŭnatura nutraĵo estas malutila. Vere la organismo ankaŭ klopodas asimili kun iom da peno kontraŭnaturajn nutraĵojn, kaj ofte ĝi sukcesas, almenaŭ parte. Sed, en tiu okazo, la kontraŭnaturaj ▷

elementoj estas asimilitaj aŭ neŭtraligitaj. Sed kiam tiuj kontraŭnaturaj elementoj estas troabundaj kaj oftaj, la neŭtraligaj aŭ eliminaj organoj ne sukcesas plenumi la laboron kaj la eksceso de la veneno iras en la sangon, kaj komenciĝas internaj aŭ eksteraj malsanoj. Fortika organismo povas duonjarcenton rezisti al akumulitaj venenoj, sed kiam la rezistado malpliiĝas, ĉe la proksimiĝo de la maljunaĝo, komenciĝas pereiga reakcio.

Pli bone estus antaŭzorgi ol korekti!

Nutraĵoj kontraŭnaturaj al la korpo estas ekzemple: viando, ĉiuspecaj fritaĵoj, minerala salo, blanka sukero, pano el tritiko sen ŝelo kaj ĝermoj, alkoholo, kafo, teo, ĉokolado (ofte kun aldono de sebo) ktp.

Mi jam aŭdas protestojn de medicinistoj, el kiuj la plimulto daŭre alkroĉiĝis al la kaduka ideo, ke la homa korpo bezonas bestan karnon por havigi al si la proteinojn nepre necesajn al la sano.

Tamen, mi konas multajn ekzemplojn de uloj ĉiuaĝaj kaj ĉiuvivkondiĉaj, kiuj havas perfektajn sanon kaj bonfarton sen iaspeca viando. Cetere, la vegetare vivantaj bestoj kiel ĉevalo, elefanto, bovo, kamelo kaj aliaj, kaj la fruktovoraj simioj estas pruvo de la ĵus dirita. El kio prenas tiuj vegetaraj bestoj la proteinojn nepre necesajn al ilia sano?

La ĉefa dieto de la homo devas konsisti el fruktoj kaj ĉiuspecaj grajnoj, al kiuj oni aldonas radikan kaj folian legomojn. Viando ne apartenas al la homa menuo.

La latina vorto *vegetus*, de kiu ni derivas "vegeta" kaj "vegetara", signifas "forta", "sana".

Niaj malsanoj estas sekvo de nia nescio kaj malforto. Vivi laŭ saĝegaj naturleĝoj signifas vivi sane kaj feliĉe.

Huberto Rohden
El la libro "Vojo al feliĉo"

RNDr.Inĝ. Jaromír Šikula:

Ĝardena terapio

Anima trankvilo estas neanstataŭebla medikamento por nia nervaro. Sed se la trankvilo devenas de maldiligenteco, ĝi estas signo de antaŭtempa maljuniĝo kaj tio estas malsano. La agado bremsas maljuniĝon, la inerteco ebligas prosperon al niaj malsanoj. La homo devas havi ian altan idealon. La maljuniĝado estas ligita kun forlasado de grandaj ideoj kaj celoj, kiujn ni intencas atingi.

Fundamento de la homa kontenteco estas kaj estos pura konscienco. Plej bela produkto de la homa kulturo estas la sento. Ĉi tiun juvelon de humaneco ni povas kulturi en ĝardeno. Ni lernu apliki la senton al ĉiu viva estaĵo. Poste ni estos pli kontentaj, pli ekvilibraj, kaj niaj vivrimedoj estos pli sanaj.

Medikamentoj, infuzaĵoj de kuracaj herboj, jogo, vespera kurado, diversaj dietoj kaj miloj de aliaj receptoj kaj konsiloj ne povas anstataŭi ĝojplenan laboron en ĝardeno. Ĝi estas movado aktiva, utila, do ankaŭ saniga. Ĝardena laboro ebligas forgesi ĉiutagajn zorgojn, la homo fariĝas kunkreanto de prin-

tempo, somero, aŭtuno. Dum vintro oni devas prepari sin por tio. Ni ekkonos, ke temas pri "ĝardena terapio", kiu taŭgas por la homo de la fino de 20-a jarcento.

En Oksfordo kaj en aliaj malsanulejoj oni enkondukis eksperimente elprovitan kuracadon, nome "la ĝardenan terapion". Por tiu terapio estis la kuracistoj instruitaj enkadre de sia duagrada studado. Temas pri multaj fakoj, de ortopedio kaj infanaj klinikoj, ĝis virinaj klinikoj kaj kirurgio. Elektitaj pacientoj ricevas malgrandan bedon, sur kiu ili laŭ sia propra elekto kulturas legomojn aŭ florojn. La pacientoj povas sian rikolton uzi laŭ sia propra elekto, ekz. donaci florbukedon al kuracisto aŭ flegistino, mem manĝi rafanetojn k.s. La rezulto estas surpriza: la pacientoj estas pli kontentaj, anime pli ekvilibraj, kaj ili revenas en la ĉiutagan vivon pli aktivaj.

La humoro estas salo de la vivo. Kiu estas salita per ĉi salo, eltenos longe sur la mondo. Ĉu vi scias sincere ridi en la ĝardeno? Estas perdita tiu tago, en kiu la homo ne ridas. La rido estas tre saniga, precipe en grupo. Homoj, kiuj ne ridas, malriĉigas sian vivon. Sed la rido devas esti simpla, sincera.

Oni diras, ke la aero ĉirkaŭ ni estas plena de venenaj malpuraĵoj. Purigi tian aeron ne estas facile. Jam Romain Roland siatempe instigis ĉiujn, kiuj volis esti sanaj, ke ili purigu la aeron ĉirkaŭ si, sed ne de kemiaj malpuraĵoj, sed de malbonaj pensoj kaj sentoj. Per tio multaj venenoj perdas sian efikon.

Ĉu vi scias, kio estas krea estetiko? Ĝi estas la arto krei ion belan ankaŭ el tio, kio ne estas bela. Kaj en ĝardeno estas sufiĉe da aĵoj, kiuj ne estas belaj. Dependas de ni, ĉu ni ĉion per krea estetiko plibonigos kaj kreos paradizajn angulojn tie, kie ĝis nun regis krudeco kaj senhejmeco.

Kiu senĉese lernas estas studento kaj studentoj estas ĉiam junaj, ĉu ili estas 20- aŭ 80-jaraj. Kaj la plej saĝa lernolibro estas la naturo kaj la ĝardeno. En ĝardeno laboru kune kun la edzino. Tio plifirmigos vian kunligon.

La plej natura kuracado, kiu ekzistas sur nia tero ekde la komenco de la vivaj organismoj, estas kuracado per sana nutrado, per konvena kaj plenvalora senvenena nutraĵo, kiu enhavas ĉion, kion bezonas la homa organismo por la sano. Per la evoluo de anima (mensa) vivo kaj limigo de korpa movado la korpo facile perdas sian rezistkapablon kaj pli facile inklinas al malsanoj, ĝi bezonas kuracadon kaj helpon. Sana nutrado kaj aktiva movado en naturo povas favore influi la sanon kaj doni al ni kontentecon.

Al la nuntempa homo ofte mankas freŝa, senkemia natura nutrado, inkluzive de bona, pura, fonta akvo. Tion ĉion povas al ni donaci la ĝardeno. Ni bezonas foliajn kaj radikajn legomojn en freŝa stato. Tiamaniere ni akceptas en nian korpon vivajn ĉelojn de kreskaĵoj kun senfina vico da enzimoj kaj mineraloj, kiuj tute ne ŝarĝas niajn renojn, hepaton, nek alian senteman organon de nia korpo. Alkutimiĝi manĝi krudajn, kreskaĵajn nutraĵojn, tio estas fundamento de natura kuracado.





EUROPA UNUIĜO DE VEGETARANOJ

La responsuloj de la ĉefaj vegetaraj organizoj de Eŭropo kunvenis en Bruselo dum decembro 1985 por starigi Eŭropan Unuiĝon de Vegetaranoj (EUV), kies celoj estas:

1) rekomendi la vegetaran nutradon, t.e. tiun, kiu konsistas nur el nutraj vegetalaĵoj (kaj eventuale el laktaĵoj kaj ovoj), kaj tute malakceptas viandon, viandaĵojn, fiŝojn, insektojn, moluskojn, krustacojn, kortobirdojn kaj ĉasaĵojn;
2) diskonigi la vegetarismon por akceli la spiritan, moralan, mensan, sanan kaj ekonomian progresojn de la homaro;
3) instigi al esploroj pri vegetarismo, publikigi la rezultojn kaj havigi ĉiujn utilajn informojn pri la produktado, uzado, preparado, konservado kaj dietistikaj efikoj de la vegetara nutrado por la homa konsumado;
4) eldoni librojn, pamfletojn, eŭropan bultenon kaj ĉiujn utilajn materialojn por la propagando kaj la diskonigo de informoj pri vegetarismo;
5) klopodi meti sub disponon de la publiko bibliotekon de verkoj pri vegetarismo, dietistiko, nutra reformado, vegetaraj receptoj, nutra produktado kaj besta bonstato;
6) helpi la starigon de vegetaraj organizaĵoj;
7) okazigi eŭropajn kongresojn pri vegetarismo, almenaŭ ĉiun 5-an jaron;
8) kuraĝigi intiman kunlaboron inter la asocianoj;
9) reprezenti la vegetaran aferon ĉe konvenaj internaciaj organizaĵoj;
10) iniciati organizadon de naciaj kongresoj kaj somerlernejoj por diskonigi la vegetarajn agadojn en ĉiuj eŭropaj landoj;
11) kiel konsumantaro, agadi por defendi la rajtojn de vegetaranoj ricevi ĉie vegetaran nutraĵon kaj fariĝi bonege informitaj pri la ecaro kaj la konsisto de la nutraĵoj, kiujn ili konsumas;
12) diskonigi informadon pri vegetarismo per amaskomunikiloj;
13) forigi la kruelecon kontraŭ la bestoj, ligitan al la nutrocela produktado;

14) kuraĝigi sufiĉan memproduktadon de nutraĵoj en disvolviĝantaj landoj per plibonigo de agro-vegetaraj kutimoj.

Eŭropa Unuiĝo de Vegetaranoj estas senprofitcela asocio, kiu arigas ĉiujn eŭropajn vegetarajn asociojn, kiuj aprobas la ĉi-suprajn celojn.

Plenrajtaj membroj estas nur eŭropaj asocioj, kies ĉefcelo estas la defendo de vegetaraj idealoj kaj kies plenumpotencon havas nur vegetaranoj.

Al EUV rajtas aliĝi ĉiu individuo, asocio, komisiono aŭ organizaĵo, kiu favoras la celojn de EUV, la defendon de la bestrajtoj, homajn, sanajn aŭ similajn celojn, kaj kiun favore akceptos la eŭropa konsilio. La asociano ne havas voĉrajton.

Jara kotizo de la asociano estas 375 belgaj frankoj por individuo, kaj 750 BF por societo.

EUV esperas, ke malavaraj donacantoj mone subtenos ĝian agadon kaj ke pli kaj pli multaj sciencistoj aniĝos al ĝia scienca konsilio por helpi la konstruadon de vegetara Eŭropo en medioj medicina, jura, agronomia, ekonomia, ktp.

La estraro, elektita dum la brusela kunveno, konsistas el: S-ro Maxwell G.Lee (prezidanto), D-rino Jacqueline André (sekretariino), s-ino Irène Furhman (help-sekretariino) kaj f-ino Diana Redig (kasistino).

Inter la unuaj celoj de EUV troviĝas Eŭropa Kongreso en Belgio (dum julio 1987), Internacia Tendejo de Vegetara Junularo (Belgio, julio-aŭgusto 1987), partopreno en la Monda Kongreso de Vegetaranoj, kiu okazis dum marto 1986 en Jugoslavio.

Kontaktadreso: D-rino Jacqueline André, Sekretariino de EUV, 80, avenue de Versailles, B-1120 BRUXELLES, Belgio.

Humuro

En restoracio

- Mi petas vegetaran manĝaĵon!
- Bonvolu atendi, ĝis venos la kolego.
- Mi estas vegetarano, ne kanibalo!

***

Vegetarano

- Ĉu vi vere la tutan vivon ne manĝis viandon?
- Ankoraŭ ne la tutan...



NEORDINARA EKSPERIMENTO DE LA NATURO EN NOV-GVINEO

PER KIO NUTRAS SIN PAPUOJ ?

La homaro kreskas kaj estas necese ĝin nutri - tio estas fakto ne postulanta apartajn komentojn. Pro tio nuntempe la t.n. "albumena problemo" ne estas grava malpli ol esplorado de novaj fontoj de energio kaj krudmaterialoj aŭ batalo kontraŭ malpurigado de ekstera medio. Oni prijuĝu mem: en 1980 la monda albumena deficito konsistigis 17 miliardojn da tunoj, kun progresa tendenco al la fino de la jarcento je du-trioble pli. La sciencistoj de la tuta mondo pene pristudas la konatajn fontojn de albumeno kaj serĉas la novajn: fermentoj kaj ŝimoj, mikroskopiaj fungoj kaj bakterioj, algoj kaj micelioj.

Sed jen paradokso: la albumena problemo maltrankviligas multajn homojn - escepte de Papuoj en Nov-Gvineo. - Kial?

Ĝis nun estis konsiderata (kaj tio speguliĝas ankaŭ en lernolibroj pri nutrado), ke en ĉiutaga manĝaĵo oni bezonas ne malpli da albumenoj ol la organismo perdas, kaj por juna kreskanta homo eĉ pli multe. La Papuoj tiun ĉi regulon ignoras, - en la daŭro de sia tuta vivo. La sciencistoj, entreprenintaj esplorojn de ilia nutraĵo, estis surprizitaj: la nutraĵo eĉ ne provizas la albumenan ekvilibron, t.e. Papuo akceptas kun sia nutraĵo 20-30 gramojn da albumenoj, foruzante 1,5-oble pli multe! Do ĉu el aero li prenas la mankantajn 10-15 gramojn?

Jes, nome el la aero. Sovetiaj sciencistoj M.Olejnik kaj S.Lanĉiŝina, informante pri tiuj ĉi faktoj en sia libro "Dislakteriozo de la intestaro" (serio "Librejo de la praktika kuracisto," 1983) nomas vicon da bakterioj, vivantaj en la intestaro de la homo. Ili kapablas fiksi nitrogenon de la aero, dissolvitan en digestaj sukoj, kaj ellabori albumenon.

Kial do ĉi tio ne okazas ĉe aliaj popoloj de nia planedo?

Bakterioj, kapablaj fiksi nitrogenon de la aero, kiel jam dirite, estas ĉe ĉiuj homoj. Evidente la afero estas en la kunmetado de nutraĵoj. La Papuoj nutras sin ĉefe per batato (dolĉa terpomo), riĉa je sukeroj kaj amelo, sed enhavanta tiel malmulte da albumenoj, ke la intestaj bakterioj estas simple devigataj prilabori la atmosferan nitrogenon, transformante ĝin en aminoacidojn - tiujn briketojn, el kiuj jam la organismo povas konstrui la albumenojn por la homo. La ĉefa sekreto ĉi tie evidente estas en tio, ke la albumenoj de ilia nutraĵo estas bone ekvilibritaj. Sed nutrado per produktoj el diversaj specoj de grenoj, kiuj donas multe da energio kaj diversajn utilajn substancojn, sed malbone ekvilibritan albumenon, kreas en la organismo tute alian "biologian situacion". Se estas rompitaj proporcioj de la aminoacidoj, la organismo povas eluzi por "muntado" de siaj ĉeloj nur parton de la konsumita albumeno kaj la reston pro manko de "kompletigaj komponentoj" ne elspezas racie - simple per ricevo de energio.

Kompreneble estas necesa tempo por kompreni la "novgvinean surprizon". Ricevi tute senkostan albumenon senpere el la aero estas tamen tenta afero. Estas necesa serĉado, esplorado, laboro. Tamen ŝajnas, kaj fakte estas jam klare, ke por solvi "albumenan problemon" antaŭ la scienco malfermiĝas nova vojo.

A.Čuprin
Moskva Ŝtata Universitato
(El "Trud" tradukis: D.Matis)

Senĉese aktuala

Vegetarismo ne estas ia kaprico, sed serioza provo savi la unuopulojn kaj la tutan homan socion antaŭ la minacanta danĝero, helpe de reveno al simpleco kaj beleco de la naturo.

Cirus, kiu levis Persion de nekonata kruda kolonio al brila potenca regno, kiu realigis nekutimajn longajn marŝojn, montris sian eksterordinaran kuraĝon kaj fortecon, nutrante sin de sia infanaĝo per simpla kreskaĵa nutraĵo kaj pura akvo. Ankaŭ liaj simplaj soldatoj, kiuj travivadis suferojn kaj danĝerojn, kiuj marŝis centojn da mejloj en neordinare mallonga tempo, ankaŭ ili nutris sin de sia infanaĝo, kiel ilia gvidanto, per pano, kreso kaj per akvo. Kaj al tiu simpla nutrado ili estis fidelaj eĉ post la venkoj, kiam ĉe iliaj piedoj estis venkitaj urboj kun abundaj provizoj.

Al romaj legianoj, kiuj konkeris grandan parton de la tero, kiuj en sia tempo estis modelo de forto fizika kaj morala, estis malpermesite manĝi viandon. Ili nutris sin per pistita tritiko. Sed poste, kiam la Roma Regno fariĝis karnovora, ĝi disfalis fizike kaj morale.

En la okuloj de la mondo la vegetarismo nun ankoraŭ ŝajnas esti stultaĵo, same kiel aliaj altaj ideoj. Sed en la estonteco ĝi fariĝos sociala savo.

La menciitaj vortoj estas eltiraĵoj el la prelegoj de Eduard Baltzer, kiu vivis en la jaroj 1814-87 kaj kiu fondis en la jaro 1876 asocion de vegetaranoj en Germanio.

(Laŭ "Der Vegetarier" 1/87)

***

RENKONTIĜOJ

DE

NATURAMIKOJ, VEGETARANOJ
KAJ JOGANOJ

en Dudince estas jam tradiciaj kaj konataj. En 1987 okazos eĉ du: la Printempa (3.-9.5.) kaj la Aŭtuna (30.8.-5.9.). La semajna restado kun 6 tranoktoj kostas nur 150 Kĉs. Por tiuj, kiuj volos mem prepari manĝaĵojn, estos je dispono senpaga kuirejo. Eblas resti ankaŭ pli longe. En programo estos interesaj ekskursoj kaj prelegoj pri vivmedio, naturprotektado, vegetarismo, makrobiotiko, natur-konforma vivmaniero, jogo kun ekzercadoj, banado en termalakva baseno k.s. La informojn petu (aldonu respondkuponon) kaj la aliĝilojn sendadu al:

Ernesto Váňa
CS-962 71 DUDINCE, ĈSSR

D-ro Giuseppe Tallarico:

Efikaj fortoj de nutraĵoj

Novtempa scienco pri nutrado taksas nutraĵojn laŭ iliaj proteinoj, saloj, acidaĵoj. Sed en ĉiu nutraĵo estas ankoraŭ io mistera, kion oni ne povas pesi, nek mezuri. Ĝi estas nevidebla forto sen pezo, formo, kiu influas la vivon. Ĝi estas donaco de sunradioj, aero, akvo, kiu en la naturo influas kreskaĵojn kaj donas al ili la viveblecon. Kaj tio estas "spirito" de kreskaĵa nutrado, kiun ni akceptas.

Al ĝusta vivo apartenas ankaŭ ĝusta spirado: trankvila, profunda, natura. Ne forgesi ne nur ĝuste spiri, sed ankaŭ elspiri ĉiun aeron el la pulmo. Eĉ aero havas sian "spiriton", kiu revivigas.

Similan sencon havas fluidaĵo, akvo. Oni scias, ke distilita akvo ne konvenas por animala vivo, ĉar distila procedo forprenas al akvo ĉiujn viv-elementojn, mortigas ĝian "spiriton". La esplorado montris, ke distilita akvo povas esti eĉ malutila por kreskaĵoj kaj por terkulturado. Plej saniga akvo devenas el puraj montaraj fontoj, kiujn traradias sunradioj. Same sanigaj estas ankaŭ sukoj de kreskaĵoj kaj fruktoj, maturiĝintaj sub sunradioj. Eĉ dum fastado, kiu montras sin tre utila por la tuta psikofizika sistemo, eblas uzadi fontan akvon aŭ kreskaĵan sukon por purigado de la organismo de ĉiuj sedimentoj kaj malutilaĵoj.

Por la infanoj havas neanstataŭeblan valoron la patrina lakto. Iuj eĉ en matura aĝo revenas al konsumado de lakto, almenaŭ por mallonga tempo kaj asertas, ke lakto purigas la organismon de malutilaj sedimentoj, resanigas malsanojn de stomako, intestoj, renoj kaj nervoj. Sed sen-escepta lakta dieto por maturaj homoj ne estas natura kaj ĝi povas esti eĉ malutila. Organismo de matura homo estas ja alia ol organismo de infano kaj por matura organismo ĝi povas esti eĉ balasto.

Pano estas el greno, kiu kreskas por konservi la homan genton. Plej taŭga pano estas el ĝerminta, kompleta, muelita tritiko, kiu enhavas sufiĉe da mineraloj.

Taga nutraĵo povas enhavi eĉ 40% da tiaspeca pano, aŭ produktoj el greno aŭ semoj. Por kompletigi la nutraĵon taŭgas uzi bonan kreskaĵan oleon. Plej taŭga estas oliva oleo, precipe dum vintra sezono, por ricevi varmon, energion. En la nutraĵoj estas necese uzadi ankaŭ legoman foliaron kiu enhavas klorofilon. Tiu subtenadas metabolon kaj stimulas agadon de la kora muskolo, purigas la organismon kaj efikas antisepse. La nutraĵo povas enhavi tage eĉ 40% da foliaj legomoj.

Ankaŭ fruktoj purigas la korpon, forigas de ĝi malutilajn acidaĵojn, kiuj kaŭzas malsanojn, kiel ekzemple reŭmatismo, podagro, sklerozo, graseco, diabeto, malsanoj de renoj, koro, akutaj infektoj.

Foliaro, fruktoj kaj semoj estas majstra produkto de naturo. En ili troviĝas la sekreto de la sano kaj verŝajne eĉ de longviveco.

Dum tutaj jarmiloj, kiam la homo havis naturan instinkton kaj vivis en harmonio kun la naturo, li nutris sin per natura nutraĵo kaj vivis en "paradizo". Poste, kiam li anstataŭis sian sanan naturan instinkton per

racia pensado, li estis elpelita el tiu paradizo kaj nun vivas en suferado. Sed estas eble reakiri tiun paradizon, alproksimiĝi al la naturo, lasi regi harmonion en si kaj en la ĉirkaŭaĵo.

Estas utila mencio pri ajlo kaj cepo. En certaj arbaraj regionoj de Siberio kreskas sovaĝa ajlo, nomita "ĉeremisa". Ĉiujare aŭtune pilgrimas aĝaj malsanaj homoj tra tiuj arbaroj kaj fortigas sin dum kelkaj tagoj eĉ semajnoj por poste reveni sanaj, refreŝiĝintaj kaj plijuniĝintaj en siajn loĝejojn.

En Bulgario, precipe kamparanoj, manĝas multe da ajlo kaj papriko kaj ili ne konas kanceron kaj vivas longe. Ĝis nun oni supozis, ke la longviveco devenas de konsumado de jahurto. Sed ankaŭ civitanoj de Kavkazo kaj de suda Rusujo konsumas jahurton, tamen ne krudan ajlon kaj cepon, kaj ili inklinas al kancero kaj plejparte ne vivas tiel longe.

Homoj en civilizitaj landoj amase suferas je ŝtopiĝoj, de kiuj devenas aliaj malsanoj, venenigo de intestoj, malforta volo kaj malforta rezistkapablo de la korpo, antaŭtempa maljuniĝado kaj mallongiĝo de la vivo. Helpe de uzado de natura nutrado oni povas eviti ĉi tiun suferadon. Ĉiu semo estas malgranda Prometeo, kiu prenas forton de la suno kaj donas ĝin en nutraĵon de terinfanoj.

Miraklo de klorofilo en verda foliaro multobligas ruĝajn sangerojn, plibonigas iliajn kvalitojn, donas aktivecon al muskoloj, stimulas agadon de la korpo. Tio estas kialo, kial devas uzi verdan foliaron ne nur malsanaj, sed ankaŭ sanaj homoj. Tio klarigas ankaŭ faktojn, kial lakto de vegetaraninoj enhavas pli multe da vitamino D kaj kial vegetaraj infanoj de vegetaraninoj ne malsanas kaj ne inklinas al rakitismo.

Lastatempe la natura kuracscienco esploras ankaŭ eblecon kuraci harelfaladon helpe de klorofilo. Sed eĉ ĉi tie la sukceso dependas de tio, ĉu temas pri vegetarano, aŭ pri homo, kies stomako estas plena de viando (eĉ fiŝoj kaj ovoj).

Estas vero, ke tiu, kiu uzas naturajn nutraĵojn, scipovas ensuĉi pli multe da delikataj elementoj el aero kaj el la suno, pli delikatajn kosmajn fortojn cirkulas en lia organismo kaj sekve de tio tiu homo posedas ankaŭ pli multe da harmonio en sia kapo kaj koro.

S-ek





(Marĉek & Marković, el "Esperantisto Slovaka".)

ĈU HITLER ESTIS VEGETARANO ?

Letero de Ralph Meyer al verkisto Peter Burwash koncerne paragrafon de lia libro "Vegetarian Primer". (El la revuo Vegetarian Voice, Vol.12, Nº 2/1985)

Estimata Peter Burwash:

Dankon pro via elstara libro. Tamen, via kunverkisto ne bone kontrolis la faktojn kiam li skribis:

"Alia germano kiu fervore praktikis vegetarismon de 1911 ĝis sia morto en 1945, kaj estis laŭdata far germanaj vegetaranoj kiel la unua homo kiu sukcesis famigi ilian movadon, estis neniu alia ol Adolfo Hitler. Jes, Hitler estis ege dediĉita kaj strikta vegetarano kiu ofertis grandegajn vegetaranajn bankedojn ĉiun semajnfinon en sia palaca kampara domego. Li ja sukcesis altiri multan atenton al la afero - sed kiu deziras tiun tipon de helpo?"

Eble tio kion Hitler manĝis aŭ ne manĝis estas malgrava. Certe, neniu racie pensanta homo mencius la fakton ke Hitler ne fumis, por senkreditigi nefumantojn. Tamen, lia falsa vegetarismo estas ripetata ĝis naŭzo. La fakto estas ke Hitler ne nur estis karnomanĝanto, sed ankaŭ malamiko de vegetaranoj kiu malpermesis ĉiun asocion kiu favoris vegetaranismon en Germanio kaj en la okupitaj landoj - kaj tio estis dum tempo kiam racia dieto estus helpinta solvi la problemon de malabundaj manĝaĵoj! Se vi bone memoras, la regulo de la milito, laŭ Hitler, estis la bezono de 'Lebensraum' - pli da landoj por la produktado de viando.

Robert Payne, en sia detala biografio 'La Vivo kaj Morto de Adolfo Hitler', mencias lian specialan ŝaton de bavaraj kolbasoj A.H. Toland deklaras ke li (Hitler) manĝis viandfritaĵojn kaj rostitan porkon. Li ankaŭ manĝis ŝinkon, ĉasaĵojn, kaj diversajn viandojn. Alia biografiisto klarigas ke li manĝis hepaton, tamen, tuj per ridiga kontraŭdiro nomas lin vegetarano nur pro tio ke li fojfoje klopodis kuraci per vegetara dieto siajn troan ŝviton kaj intensajn gasojn. Hitler ankaŭ havis putrajn dentojn kaj suferis je malmoliĝo de la arterioj, tipa malsano de viandmanĝantoj. Li sorbis grandajn dozojn da drogoj, kaj prenis injektojn de pulvoriitaj testikloj de taŭroj. Ĉu ĉio ĉi sonas vegetarane? Eble Ĝingis-Ĥano kaj Atilo la Huno foje ne manĝis viandon. Ĉu ili ankaŭ estis vegetaranoj? Multaj homoj foje praktikas portempan vegetaran dieton pro san-kialoj, kaj poste remanĝas viandon.

Deveno de la mito ke Hitler estis vegetarano ŝuldiĝas al lia propagand-ministro Goebbels. Same kiel lia majstro, li kredis ke ju pli granda la mensogo, des pli facile la popolo kredos ĝin. Celante igi Hitleron akceptebla de la germana popolo, li prezentis lin kiel asketon, ververan germanan Gandhi. Inter aliaj supozitaj virtoj de Hitler estis lia vegetaranismo, kaj kvankam aliaj mensogoj de Goebbels estas jam delonge dementitaj, ĉi tiu ankoraŭ plurestas.

Kvankam la vivo de Hitler estis funde pristudita, nenio montras ke li estis vegetarano. Nek la germana armeo, kie li servis, nek la vienaj

amasloĝejoj, kie li poste loĝis, nek la malliberejo de Landsberg, kie li estis enkarcerigita, servis vegetarajn manĝojn. Poste, kiam li fariĝis potenculo, li vivis vivon de lukso kaj plezuroj. Eĉ je la fino, dum la ceteraj samlandanoj suferis je malsato, lia subtera bunkro, laŭ atestantoj, havis bone provizitan viand-deponejon. Tamen, Hitler konsentis disvastigi la malveron de Goebbels. Kaj, kompreneble, ne ekzistas pruvo ke iu ajn el la nazioj kiuj blinde obeis Hitleron, estis vegetarano.

Ĉu estas necese dokumenti la dieton de Hitler por pruvi ke li ne estis vegetarano? Kiel povus esti vegetarano tiu kiu ordonis ke homoj "estu pendigitaj kiel viandaj kadavroj", kiu premis la germanan junularon "fariĝi kvazaŭ rabobirdoj", kiu diris: "ne per la principoj de humaneco la homo vivas, sed per brutala perforto... fermu la okulojn al kompato... agu brutale (senkompate, kruelege)". Certe, homo kiu adoris brutalecon kaj laŭte petis sangoverŝon estas la rekta malo de vegetarano.

Kun permeso de la verkisto
tradukis: Sergio R.Docal, Usono

KALENDARO 1987

★	JANUARO	FEBRUARO	MARTO
LUNDO	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
MARDO	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
MERKREDO	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
JAŬDO	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
VENDREDO	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
SABATO	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
DIMANĈO	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
V	APRILO	MAJO	JUNIO
LUNDO	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
MARDO	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
MERKREDO	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
JAŬDO	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
VENDREDO	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SABATO	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
DIMANĈO	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
★	JULIO	AŬGUSTO	SEPTEMBRO
LUNDO	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
MARDO	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
MERKREDO	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
JAŬDO	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
VENDREDO	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
SABATO	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
DIMANĈO	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
V	OKTOBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO
LUNDO	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
MARDO	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
MERKREDO	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
JAŬDO	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
VENDREDO	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
SABATO	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
DIMANĈO	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Itala Per. - C.P. 5050 ROMO, ITALIO



Nia Landa Perantino en Italio sendis al la redakcio de "EV" tre belajn kaj praktikajn

bildkartojn-kalendarojn

por la jaro 1987. La kalendaroj estas verde presitaj, sur kvalita glata kartono, dorspaĝe vegetarana simbolo, la teksto: "VIVU KAJ LASU VIVI" kaj linioj por la adreso kaj poŝtmarko. Interesiĝantoj pri tiu ĉi atraktiva bildkarto bonvolu skribi al:

Lilia Fabretto
Via P. Cartoni 12
I-00152 Romo, Italio.

Tra la mondo...

VIVISEKCIO SEN SUFERADO

"La bestoj estas niaj amikoj kaj mi ne manĝas miajn amikojn!", diris la angla verkisto kaj dramaturgo Georgo Bernard Shaw kaj per tiuj vortoj li simple esprimis la opinion de multaj "amikoj de bestoj".

Nuntempe pli kaj pli multaj homoj komencas konsideri bestojn kiel vivajn estaĵojn, kiuj perceptas la mondon same kiel ni. Tial ĉiam pli multaj homoj rezignas pri viandomanĝado kaj kontraŭas kruelajn eksperimentojn kun bestoj en laboratorioj.

En Munkeno, en scienca instituto de D-ro Toni Lindl, oni uzas jam de 1981 por la farmacia kaj kosmetika esploradoj ĉelojn anstataŭ vivajn bestojn. Por sia laboro oni deprenas kelkajn ĉelojn de vivaj bestoj aŭ homoj kaj kulturas ilin en nutra likvaĵo. Sur ili oni ekzamenas la koncernajn substancojn. Per tiu ĉi metodo "en vitro" oni ekzamenas venenecon aŭ malutilecon de diversaj kemiaĵoj. Oni konstatas, ke "nenio reagas pli bone ol besta aŭ homa ĉelo". (Laŭ "Esotera")

KURACISTOJ EN AŬSTRIO

En Aŭstrio jam 24% da kuracistoj uzas akupresuron, 14% akupresuron, 9% jogajn ekzercojn (kun soja senvianda nutrado). Ĉiu sepa kuracisto preskribas homeopatiajn medikamentojn. Post publika demandesplorado oni konstatis, ke ĉiam pli multe da civitanoj rifuzas kemiajn medikamentojn.

PRINCO CHARLES KAJ FLOROJ

Oni scias, ke la angla tronposedanto princo Charles estas vegetarano. En la ĝardeno, kiam li estas sola, li parolas kun floroj. Kiam scivolemaj ĵurnalistoj demandis lin pri tio, li konfesis: "Mi estas konvinkita, ke al floroj prosperas, se iu dediĉas al ili simpatiojn. Tio kongruas kun la plej novaj sciencaj spertoj kaj ekkonoj."

JAM ĈIU KVARA

Jam ĉiu kvara civitano de FRG aĉetadas la fruktojn, legomojn kaj grenaĵojn de "bio"-deveno. En 1986 la enspezo por biologiaj produktoj atingis en FRG la sumon 3 000 000 DM. La civitanoj postulas naturajn produktojn malgraŭ tio, ke iliaj prezoj estas pli altaj ol tiuj de la kemie kultivataj produktoj.

VEGETARA ĈIĈERONO

"Vegetaran ĉiĉeronon tra restoracioj" eldonis denove la asocio "Naturato" en FRG. La libreto enhavas 100 adresojn de restoracioj

en FRG, Aŭstrio kaj Svislando, kiuj ofertas "pure vegetaran" aŭ "lakto-vegetaran" nutraĵon el naturaj bioproduktoj, kaj en kiuj plejparte validas malpermeso de fumado.

"Kiu unufoje vizitis tiujn restoraciojn, tiu rezignos pri vianda nutraĵo", - oni diras enkonduke de la libro. La unua eldono jam estas tute elĉerpita. Informojn vi povas ricevi ĉe: "Naturata", Rengoldshauser Str. D-7770 Überlingen, F.R. Germanio.

BIOLOGIA REZISTO KONTRAŬ KANCERO

Fakuloj, kiuj klopodas kuraci kanceron per diversaj metodoj, renkontiĝis en Munkeno dum la dua kongreso de Asocio por Biologia Rezisto Kontraŭ Kancero. Resumo de iliaj fakesploroj estas jena:

Malstreĉita animo, sana natura nutrado kaj evito de malpura aero kaj akvo estas plej gravaj preventaj faktoroj ĉe la homoj. Eĉ en sane nutrata organismo povas ĉiusemajne aperi almenaŭ unu kancera ĉelo, kiu estas tuj likvidita per nedifektita imuna sistemo. La imunan sistemon malfortigas senĉesaj streĉoj, timo kaj ne superregita malĝojo.

(Laŭ Esotera)

NATURKURACADO EN FRANCIO

En Francio kreskas la intereso pri naturkuracado. Antaŭ unu jaro ordonis la prezidento Mitterand esplori alternativajn kuracmetodojn. En marto 1986 estis publikigita registara rezulto de la esploro, en kiu oni diras, ke dum lasta jardeko kreskis la konsumo de kuracaj herboj de 13 mil al 35 mil da tunoj. La publiko postulas, ke alternativa kuracmaniero estu prelegata en universitatoj. Nuntempe nur 2 500 el 250 000 kuracistoj uzas alternativan kuracadon.

(S-ek)

NATURA NUTRADO EN TARNOV

La intereso pri valora, natura, mineralriĉa nutrado en Pollando estas jam tiel granda, ke oni povis aranĝi la unuan polan Foiron de Sana Nutrado, kiu estis sukcesa. Ĝi okazis fine de 1985 en sudpola urbo Tarnow. Siajn varojn ekspoziciis pli ol 20 diversaj, eĉ privataj firmaoj. Inter la ofertoj estis valora natura kreskaĵa spicaĵo, kuracherba salo de salminejo Wieliczka kaj aliaj interesaj produktoj.

Pola profesoro Aleksandrowicz pruvis interrilaton inter manko de magnezio en la nutraĵoj kaj aperado de kancero kaj kormalsanoj en diversaj polaj regionoj. Rezulte de siaj esploroj la sciencisto evoluigis metodon por baki panon el faruno kaj dolomita pulvoro. La pano, kiu jam aperas en vendejoj, enhavas ne nur magnezion, sed ankaŭ aliajn elementojn.

(S-ek)

Beletra Angulo

Julio Baghy:

KOLOROJ

Printempe mi ŝatas la ekfloradon de la Vivo. Promeso nestas en ĝi. La pompanta Naturo prezentas perfektan lirikan poemon: himnon por kaj pro si mem. Per koloroj ĝi esprimas tiun senton, kiun la poetoj klopodas interpreti per ritmoj, rimoj, vortornamo. La pentroartisto himnas per peniko.

Versfarantoj, kolormiksantoj, vi epigone imitas. Viaj talentoj povas nur rigidigi la momenton, fiksi la efemeran esprimiĝon. Senpove vi staras antaŭ la eterna movo, evoluo de la koloroj. Nek la plumo, nek la peniko kapablas sentigi la vivon de la koloroj, iliajn naskiĝon, amon, batalon, tragedion kaj morton.

Tion kapablas nur la artisto de la artistoj: la Vivo mem. Ĝi estas la amanto de la koloroj, inspirita kreanto de eterna alternado. Ĝi nek baraktas en la sklavoĉenoj de la Tempo, nek konservative kroĉiĝas al la tradicio. Ĝi neniam produktas absolute la samon. Nur la ŝajno, la tempa distanco kaj nia limigita perceptemo kredigas la malon al ni. Pro optika eraro oni vidas la rozojn de ĉiu majo samkoloraj. Ni ne rimarkas la delikatajn nuancojn.

Mia imago alie opinias. La koloroj ŝtelas sin en la animon. La sama koloro devus veki ĉiam la saman efikon... Kaj neniam estis tiel! En la impresoj de ĉiu ekflorado kaj de ĉiu velkado miksiĝis sentonuancoj. Ekzistas larmaj printempaj ĝojoj kaj ridetantaj aŭtunoj.La koloroj influas.

Rigardante la ekfloradon demandoj vekiĝas en mi: kiamaniere naskiĝas la koloroj kaj kiel ili formortas, aŭ ĉu ili eterne vivas? Kia estas la animo de la koloroj? Ĉu ili suferas? Ĉu ankaŭ en ili veadas la limigita libereco? Kiu scias?

La kunfandiga kiso de du koloroj ekvivigas la trian kaj ĝi amsopire serĉas sian parulinon por produkti la kvinan koloron... Kaj tiel senfine. La tragedio de la koloro esprimiĝas en la senkoloriĝo.

Senkoloriĝo... Ho, malriĉa homa lingvo!... Eĉ la senkoloreco estas ja koloro. La koloroj eterne vivas. Ili estas spegulbildoj; ili prezentas la elradiadon animan de la Vivo mem. Printempe ili promesas, aŭtune funebras kaj vintre... Ni ne parolu pri la vintro!

Estas printempo. Miaj okuloj turnas sin al la kampaj flortapiŝoj.

Mia rigardo paŝtas sin en la freŝa kolorpompo. Mia animo lude vetkuras kun la feliĉaj skarabetoj inter la junaj herboj. Estas printempo! Printempo! La koloroj amiĝadas, brilas, logas, paron serĉas kaj... kaj... Ve, kial depost jaroj aŭtuna unutoneco regas en la homaj animoj? Kial ili rezignas pri kolorpompo de la Vivo? Kial ili penadas al unutona kolorigado de la ekzisto?

Onidire la koloro de la Vivo estas ruĝa. Por la homo certe ĝi estas: la koloro de la sango... Sed la elverŝita sango bruniĝas, nigriĝas. Jen koloroj, kiuj simbolas la agoniadon kaj la morton... Estas mensogo, ke la koloro de la vivo estas nur ruĝa. Milnuance varias la koloro de la Vivo kaj ĉiu nuanco havas sian destinon. Eĉ la vivdona sunradio pompas sepkolore!

Homoj, for el inter kvar muroj! Iru al la vastaj kampoj, paŝtu vian rigardon, satigu vian animon je kolorpompo kaj lernu, fine komprenu tie en la libera naturo, ke la Vivo ne toleras unutonecon, ĉar en tio ĝi pereigus sin mem. Vivo estas tie, kie al la pompa harmonio de la koloroj ridetas la printempaj sunradioj. Vivo estas nur tie, kie oni ne kaŝas, ne subpremas, ne volas sufoki la mil nuancojn per unukolora tuko.

La kunfandiĝo de koloroj rezultas senkolorecon. La senkoloreco simbolas morton.

Estas printempo! La milkolora Vivo ridetas al vi, homoj. Malfeliĉa estas la kolorblindulo kaj kompatinda la senracia preferanto de unu koloro. Ili reprezentas senkolorigon kaj similas al la vintra mortotuko... Sed la kaŝitaj, tegitaj koloroj restas koloroj eĉ en la utero de la tero kaj ĉiuprintempe demonstracias en la sunbrilo pri la nevenkebla Vivo.



Vladimír Gazda:

Vivo kaj morto

Mi vidis morti homon.

Mortis mia patrino.
Al mi ŝi donis mian vivon,
en miaj brakoj
ŝi fordonadis la sian.

En mi ŝi nun vivas plu.

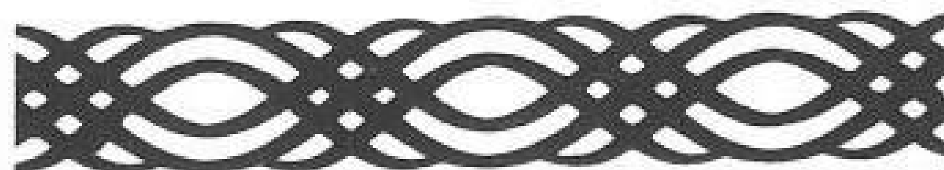
Per ŝia lasta longa elspiro
ĉio fariĝis peza:
ŝia korpo senviva,
la subita silento,
kaj la momento,
en kiu mi ekkonsciis:
nun estas mia vico
kaj la tempo de mia vivo
estas mia sola havaĵo:
manpleno da tagoj,
da etaj grajnoj
- mi ilin semos zorgante,
ke ne perdiĝu eĉ unu,
ja bezonos ilin la estonteco.

Mi vidis morti homon
kaj antaŭ la majesto de la Morto
ĉio fariĝis eta, bagatela.
Nun gravas: vivi dece la tagojn,
kiuj ankoraŭ restas,
ĉar ilia nombro estas fiksita.

Mi vidis morti homon
kaj eksentis la grandecon de la Vivo.

***

El la slovaka: E.V.Tvarožek
(El "FONTO")



Interhelpo

Ekde la naskiĝo mi estas grave malsana kaj invalida. Mia malsano nomiĝas malfacila "chondrodistrofio" tipo "Morguio-Brailsford". Dum la infanaĝo mi kapablis iri tenante meblojn, sed dum la jarpaso mi eĉ tiun kapablon perdis. De tempo al tempo ekflamis iu artiko kaj post ia tempo mi ne plu sentis doloron en ĝi kaj ĝi restis malpli movebla. En la aĝo de 24 jaroj mi estis en malsanulejo por korpekzercado (rehabilitacio), - tie mi ellernis iri helpe de apogiloj kaj uzadi medikamentojn "indren, superpyrin, gastrogen, ...". De tiu tempo mi helpe de apogiloj kapablas iom paŝadi en la loĝejo kaj iom ekstere en ĝardeneto - iri ŝtuparon mi bedaŭrinde ne povas.

En la aĝo de 27 jaroj mi feliĉe ekkonis kuraciston, kiu ŝanĝis mian nutradon, montris al mi spirekzercadojn, ion el Jogo. Li malpermesis al mi manĝi viandon (kiun al mi ĉiuj ceteraj kuracistoj rekomendis!) kaj li rekomendis al mi manĝi krudajn manĝaĵojn. Ĝis tiu tempo mi tre longe kaj malfacile digestis brasikon, cepon, laktukan salaton ktp., sed post la forlaso de viando ĉiuj tiuj malfacilaĵoj perdiĝis kaj malaperis eĉ longjara forta konstipo. Ankaŭ mia dentkuracisto tre miris, ke miaj dentoj ĉesis difektiĝi kaj malaperis inflamoj, je kiuj mi suferis ekde mia infanaĝo. Nun mi provas forlasi ankaŭ laktaĵojn kaj mielon kaj mi sentas, ke tio bone efikas je miaj artikoj.

Nun mi estas 34-jaraĝa. Krom la doloranta ŝultro min nenio plu doloras kaj mi sentas min pli vigla kaj forta. Iam ŝajnas al mi, ke mi povus kuri kaj salti, - bedaŭrinde, malgraŭ la regula korpekzercado mi ne sukcesis pligrandigi la moviĝemon. Sen la apogiloj mi ne povas iri, kvankam mi tre dezirus tion.

Ĉu ie en la mondo estas maniero, kiel liberigi la artikojn, eĉ operacie? Mi estas etstatura kaj mia korpopezo estas nur 26 kg. La artikoj estas iom pligrandiĝintaj kaj deformitaj. (Se iu povus helpi aŭ konsili, bv. skribi al la redakcio.)

Ivana Drbohlavová, Ĉeĥoslovakio

Nia Gratulbukedo

LA REDAKCIO ELKORE GRATULAS AL NIAJ MEMBROJ - JUBILEANTOJ:
s-ro K.L.Cibur, Třebíč, Ĉeĥoslovakio - 95 jaroj
Prof. D-ro George Tóth, Hungario - 92 jaroj
s-ro Hugo Landheer,Aerdenhout, Nederlando - 90 jaroj
s-ro St. Minĉev, Stojanovo, Bulgario - 90 jaroj
s-ro Pavol Rosa, Bratislava, Ĉeĥoslovakio - 80 jaroj
s-ro Josef Vašek, Olomouc, Ĉeĥoslovakio - 80 jaroj
s-ro Ladislav Kynčl, Praha, Ĉeĥoslovakio - 75 jaroj
s-ino Bonka Jordanova, Šumen, Bulgario - 75 jaroj
s-ro Pavol Čaplovič, Oravský Podzámok, ĈSSR - 70 jaroj.

Anoncoj

Ni sincere dankas al s-ano Peter Levar en Jugoslavio pro lia sindona laboro por TEVA kaj informas niajn legantojn, ke ekde nun funkcias kiel nova Landa Reprezentanto-Peranto s-ino Tereza Kapista en Novi Beorad. Ni kore bonvenigas ŝin en la nova funkcio!



Pro malfacilaĵoj koncerne la distribuadon de "EV" en Bulgario, BEA kaj ties vegetarana sekcio decidis, ke ekde nun kiel Landa Reprezentanto-Peranto funkcios la vegetarana sekcio de BEA, kies adreso estas:

Bulgara Esperantista Asocio
E-Sekcio de Vegetaranoj
Poŝtkesto 66
BG-1000 Sofia-C, Bulgario



Ĉu vi jam eluzis nian magnetofonan redakcian servon? Se vi volas urĝe liveri al ni vian kontribuaĵon, vi povas telefoni al la redakcio de EV (tel.ptm. 0*842/37145), peti la redaktoron, ke li funkciigu magnetofonon, kaj tralegi vian kontribuaĵon.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Bem 50, Bodenlos 40, Borský 50, Hladký 40, Kánská 50, Navrátil 50, Nedoma 50, Nováková 20, Pecák 100, Poulová 100, Procházka 100, Ružička 100, Řezáč 35, Sirová 35, Souček 35, Stuchlý 50, Vaneček 20, Vašek 20 Kčs. **Norvegio:** Hoffbjörkenes 30 Gld. **Pollando:** Brzozowski 100, Dembicki 200, Gabryelska 500, Gebicka 200, Hubczenko 200, Humienna 100, Jakubowska 100, Jurkin 100, Kozyra 500, Krucewicz 500, Lyczewska 300, Mackievicz 200, Malecka 200, Mamok 400, Markiewicz 100, Meyer 300, Midor 100, Nowakowska 400, Nowicka 200, Piotrowski 1000, Sienicka 300, Soroka 150, Szot 100, Szymko 200, Tabacki 300, Tobias 300, Torriente 1000, Tyrkiel 300, Walentynowicz 100, Werdin 100, Zablocki 150 Zl. - KORAN DANKON AL ĈIUJ MALAVARAJ DONACINTOJ! (Indikoj pri la pagoj, venintaj al la redakcio ĝis la 15-a de marto 1987.)
Ni petas la perantojn kaj la kasiston pri la regula sendado de pag-informoj!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 37010 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
ĜEN. SEKRETARIO: W.Simcock, Clayton House,Butterton,Leek,Staffs ST13 7SR, BRITIO
KASISTO: William Parrott, 15. Aldborough Court, Doulas Avenue, EXMOUTH EX8 2HA BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

***

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA:

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, B - 2241 ZOERSEL (Halle)
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 CASTRO PR.
Britio: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: JuDr. Ján Chladný, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
Danlando: Ejler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, DK - 2800 LYNGBY
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
F. R. Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH-WINKEL
Germana D. R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, GR - 131 22 ATENO
Hindio: S.John Bosco, Nº1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I. em. 4, 1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 00152 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku,601-12
Jugoslavio: Tereza Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEORAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 2003, México 1 D.F. 06000
Nederlando: "TEVAN", poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 3558335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15A Sandiacre,Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL-82-300 ELBLAG
Portualio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V.I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 232 044 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Sud-Afriko: J.P.Hemmes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark 1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Svislando: Gertrud Weigelt, Gurtengardenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumu Mndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka
Pov. Vsl. KNV, reg.č. 45/85 z 29.5.1985. TLAČ: TSNP Ružomberok.